ਸੌਂਫ

ਸਿਹਤ
ਪੰਜਾਬ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੌਂਫ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

ਹਿਚਕੀ





ਹਿਚਕੀ ਲੱਗਣ ਤੇ ਛੋਟੀ ਇਲਾਈਚੀ

ਖਾਣ ਨਾਲ

ਹਿਚਕੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

Sehat

ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਾਂ
ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ
ਹਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਖਤਰਾ
30% ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਪੇਟ ਅੰਦਰ ਤੇਜ਼ਾਬ ਬਣਨਾ



ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਇੱਕ **ਲੌਂਗ**
ਚੂਸਣ ਨਾਲ **ਪੇਟ** ਅੰਦਰ **ਤੇਜ਼ਾਬ**
ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ।

ਹਲਦੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ



ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰੇ

ਲਿਵਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰੇ

ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਵੇ

ਗਠੀਏ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਕਰੇ

ਸੱਟ ਠੀਕ ਕਰੇ

ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

ਜਵੈਨ ਨੂੰ ਬਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਇੱਕ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਸਰਦੀ ਜੁਖਾਮ ਕਰਕੇ ਬੰਦ ਹੋਇਆ ਨੱਕ ਖੁੱਲ ਜਾਵੇਗਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ 2-3 ਬੂੰਦਾਂ **ਗੁਲਾਬ-ਜਲ** ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਇਸ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦਾ ਨੰਬਰ ਘਟਣ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ

ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ



ਜਿਹਨਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਲਾਲ ਲਕੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਗੋਲੀਆਂ ਕਦੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਲਵੋ ਜੀ

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ
ਪਾਣੀ ਕਿਡਨੀ ਵਿੱਚੋਂ
ਅਣਪੁਣਿਆ ਹੀ ਰਹਿ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਡਨੀ
ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ





ਲਸਣ



ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕੱਚਾ ਲਸਣ ਖਾਣ ਨਾਲ
ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਧੂ
ਊਰਜਾ ਜਾਂ ਫਾਲਤੂ ਚਰਬੀ ਦੀ ਖਪਤ
ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ
ਕਰਦਾ ਹੈ।

Sehat

ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਸ਼ਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੇਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਸਵੇਰੇ 3-4 ਗਿਰੀਆਂ ਅਖਰੋਟ ਦੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਚ'ਹੀ ਗੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ

ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ ਜੀ



ਸਵੇਰੇ 3 , 4 ਬਾਦਾਮ ਤੇ
ਅਖਰੋਟ ਖਾਣ ਨਾਲ
ਥਾਈਰਾਈਡ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ।

ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਾਣੇ ਦੇ ਸੌਂਣ ਨਾਲ ਕਮਰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵੀ ਮਜਬੂਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ....

ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

1 ਗਿਲਾਸ ਗਰਮ ਪਾਣੀ 3-4 ਬੂੰਦਾਂ ਲੌਂਗ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਂ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

1 ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦਾ ਚੂਰਨ ਅਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਲੌਂਗ ਖਾਣ ਨਾਲ ਐਸੀਡਿਟੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਮੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਅਜਵਾਇਣ



ਅਜਵਾਇਣ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੋਲ ਕੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗਲ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ

ਅਦਰਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਗੰਦੀ ਬਦਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ

ਫਟਕੜੀ



ਨਹਾਉਣ ਦੇ ਪਾਣੀ
ਵਿੱਚ
ਫਟਕੜੀ ਘੋਲ ਲਓ।
ਪਸੀਨਾ ਅਤੇ ਬਦਬੂ
ਆਉਣੀ
ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।



ਮੁਹਾਂਸੇ



ਲਾਲ ਚੰਦਨ, ਜੈਫਲ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ
ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ
ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਟ ਕੇ ਲਾਉਣ ਨਾਲ
ਮੁਹਾਂਸੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ।

ਪਾਣੀ

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਗਿਲਾਸ
ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ
ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਆਉਣ ਦੀ
ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਚਾਹ ਦੇ ਕੱਪ ਵਿੱਚ ਇਕ
ਚਮਚ
ਦਾਲ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ
ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀ ਚਰਬੀ
ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ



Sehat

ਤੁਲਸੀ



ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ
ਦਾ ਰਸ
ਕਪੂਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਲਓ
ਤੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਲਗਾਓ ਸਿਰ ਦਰਦ ਠੀਕ
ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅਮਰੂਦ ਦੇ ਫਾਇਦੇ



ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਟਿਊਮਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ
ਪੇਟ ਦਰਦ ਠੀਕ ਕਰੇ
ਬਵਾਸੀਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ
ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਕਰੇ
ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਛਾਲਿਆਂ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ

ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਦਾ ਰਾਮਬਾਣ ਇਲਾਜ।



ਭੁੰਨੇ ਹੋਏ ਜੀਰੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਤੇ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੰਨ ਵਗਣਾ



ਮਾਂ ਦੇ **ਦੁੱਧ** ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ
ਜਿਹਾ
ਲੌਂਗ ਪੀਸ ਕੇ
ਕੰਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਨਾਲ
ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ
ਕੰਨ **ਵਗਣਾ** ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ।

ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ



ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਲੱਸਣ ਪੀਸ ਕੇ
ਗਰਮ ਕਰ ਕੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ
ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

ਨਸ਼ਾ ਛੱਡਣ ਦਾ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ



ਅਦਰਕ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜੇ ਕੱਟ ਕੇ
ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ ਲਗਾ ਕੇ ਤੇ
ਨਿੰਬੂ ਲਾ ਕੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਾ ਲਓ।
ਜਦੋਂ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋੜ ਲੱਗੇ
ਇੱਕ ਟੁਕੜਾ ਚੂਸਣ ਨਾਲ
ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਤੋੜ ਘੱਟ ਜਾਵੇਗੀ

ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ
ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ



ਇੱਕ ਕੱਪ **ਅਧਰਕ** ਦਾ ਜੂਸ,
ਇੱਕ ਕੱਪ **ਲਸਣ** ਦਾ ਜੂਸ,
ਇੱਕ ਕੱਪ **ਨਿੰਬੂ** ਦਾ ਰਸ,
ਇੱਕ ਕੱਪ **ਸੇਬ** ਦਾ ਸਿਰਕਾ
ਇੱਕ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਾ ਕੇ **ਗਰਮ ਕਰੋ**
ਜਦੋਂ **ਤਿੰਨ ਕੱਪ** ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ
ਤਿੰਨ ਕੱਪ **ਸ਼ਹਿਦ** ਪਾ ਲਓ
ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ **ਦੋ ਚਮਚ** ਲੈ ਲਓ
ਕਦੇ **ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ** ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ